

Trend obesiti di Malaysia menggerunkan

Oleh Sakini Mohd Said

SEPANJANG bekerja dari rumah (BDR) berikutan pandemik wabak COVID-19, bukan sahaja golongan wanita malah lelaki juga berkeluh-kesah di media sosial tentang berat badan yang semakin bertambah.

Bukan setakat sekilogram, malah berkilo-kilogram!

Masakan tidak! Pergerakan di rumah yang terhad, mudah mendapat makanan kerana dapur hanya beberapa langkah sahaja daripada tempat bekerja, kurang aktiviti fizikal selain terikut-ikut dengan selera anak yang sentiasa hendak makan, dijadikan antara alasan kenaikan saiz badan.

Tidak dinafikan, keadaan itu membuatkan ada yang mula berasa bimbang dan tertekan. Malah, ada juga memuat naikkan gambar segak bergaya sebelum Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) di laman Facebook mereka kerana ingin mengemaskini status bagaimanapun mengelak foto terkini diketahui rakan sosial.

Begitu juga dengan beberapa rakan saya turut tidak terkecuali berhadapan keadaan serupa. Malah, seorang daripadanya terkejut dan 'bising' sebaik mengetahui berat badan saya yang tidak naik iaitu hanya sekitar 44.7kg berbanding sebelumnya dalam lingkaran 46kg sehingga 47kg.

"Kita kongsilah berat badan, akak ambil berat badan Athirah, dua kg. Rasa mengah sangat bila bergerak dan cepat letih. Sebelum PKP 90 kg sekarang sudah 92kg memang rasa berat," kata Nur Athirah Rosli, 34, ketika saya menghubungi

beliau baru-baru ini.

Penjawat awam di Pahang ini mengakui kenaikan berat badannya sebanyak dua kilogram itu kerana masa makan yang tidak menentu selain mudah menempah makanan dalam talian khususnya makanan segera.

Mengakui dirinya sudah obes berikutan kiraan Indeks Jisim Badan (BMI) melebihi daripada sepatutnya pada ketinggian 163 sentimeter (cm), beliau yang belum berkahwin lagi ini mula mengawal pemakanan dan melakukan aktiviti senaman sekurang-kurangnya tiga kali seminggu.

MASALAH DUNIA

Hakikatnya, masalah obesiti iaitu satu keadaan kompleks di mana seseorang individu itu mempunyai lemak berlebihan pada badan bukanlah hanya dihadapi oleh Nur Athirah mahupun dalam lingkaran Malaysia sahaja bahkan turut menjadi isu kesihatan utama seantero dunia.

Menyusuri data Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), permasalahan obesiti yang mengubah struktur bentuk badan seseorang itu didapati menjadi kebimbangan global sejak tahun 1975 lagi dan sehingga kini ia masih menjadi isu besar.

Kerungsingan ini berasas kerana obes merupakan gerbang kepada peningkatan risiko pelbagai penyakit kronik yang bukan sahaja memberi masalah besar kepada golongan tersebut bahkan sesebuah negara berikutan menampung kewangan sangat besar bagi penyediaan rawatan buat rakyatnya.

Jika dirujuk laporan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) pada Feb 2020 jelas memperlihatkan betapa kritikalnya permasalahan ini berikutan obesiti telah mencapai peringkat epidemi secara global, dengan sekurang-kurangnya 2.8 juta orang meninggal dunia setiap tahun kerana lebih berat badan atau obes.

Di Malaysia, hasil Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2019 mendapati 50.1 peratus daripada orang dewasa mempunyai, sama ada lebih berat badan atau obes di mana 30.4 peratus merupakan berlebihan berat badan manakala 19.7 peratus adalah obes.

Harus difahami bahawa terminologi berlebihan berat badan dan obes adalah dua kategori berbeza. Bagi berlebihan berat badan, NHMS 2019 mendefinisikan ia berdasarkan Indeks Jisim Tubuh (IJT) adalah melebihi 25kg/m² manakala untuk obes kadar IJT melebihi 30kg/m².

Penemuan data ini nyata tidak begitu menggembirakan kerana ia menunjukkan berlakunya trend peningkatan kategori berkenaan berbanding kajian sama pada tahun sebelumnya. Misalnya, untuk kategori berlebihan berat badan hanyalah sekitar 29.4 peratus manakala obes (15.1 peratus) untuk tahun 2011.

Data NHMS 2019 juga turut memperincikan tiga golongan tertinggi yang berhadapan permasalahan tersebut iaitu perempuan (54.7 peratus), etnik India (63.9 peratus) manakala lingkungan umur paling tinggi adalah golongan beru-

mur 55-59 tahun (60.9 peratus).

KANAK-KANAK

Melihat kepada data tersebut, ada kemungkinan besar golongan ini akan mencatatkan penambahan pada tahun ini sekiranya tidak ada langkah rawatan diambil mahupun masih ada yang terus mengamalkan gaya hidup sedentari seperti sebelumnya.

Ini memandangkan ramai yang mengeluh akan kenaikan berat badan sepanjang PKP mahupun PKP-Bersyarat, jadi, tidak mustahil Malaysia akan terus memegang rekod negara tertinggi golongan dewasa obes di Asia Tenggara.

Menurut Data World Population Review (2019), prevalens orang dewasa yang obes di Malaysia adalah yang tertinggi di negara Asia Tenggara sebanyak 15.6 peratus diikuti oleh negara Brunei (14.1 peratus), Thailand (10.0 peratus) dan Indonesia (6.9 peratus).

"Faktor penyumbang kepada masalah obesiti boleh dibahagikan kepada empat faktor utama iaitu (i) pemakanan, (ii) aktiviti fizikal, (iii) persekitaran, (iv) genetik dan (v) faktor lain seperti penyakit, tekanan dan ubatan. Dua faktor utama ialah dari segi pemakanan dan aktiviti fizikal.

"Secara dasarnya, pengambilan makanan memberi tenaga yang diperlukan oleh tubuh badan. Namun, pengambilan makanan berlebihan yang tidak disertai dengan penggunaan tenaga melalui aktiviti fizikal menyebabkan tenaga berlebihan ini disimpan sebagai lemak di dalam badan," kata

Pakar Perubatan Kesihatan Awam, Jabatan Kesihatan Komuniti, Universiti Putra Malaysia (UPM) Dr Norliza Ahmad kepada Bernama melalui e-mel baru-baru ini.

Menurut Dr Norliza yang juga pensyarah kanan Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan, UPM, apa yang menakutkan, permasalahan ini bukan sahaja menyerang orang dewasa bahkan juga kanak-kanak.

Ini dapat dilihat daripada tinjauan NHMS 2019 yang mendapati 29.8 peratus kanak-kanak yang berusia antara 5 hingga 17 tahun mempunyai berat badan berlebihan termasuk obes. Dilaporkan 14.8 peratus adalah obes manakala selebihnya merupakan berlebihan berat badan.

Ternyata penemuan ini sangat menggerunkan kerana ia menunjukkan trend peningkatan melebihi tiga kali ganda dalam tempoh tidak sampai satu dekad. Kajian yang sama juga menunjukkan, peratusan kanak-kanak obes hanyalah 3.9 peratus pada 2011.

“Ramai kanak-kanak menghadap skrin seperti permainan komputer, tablet, televisyen melebihi dua jam sehari. Tempoh masa yang lama itu dikaitkan dengan masalah obesiti dalam kalangan kanak-kanak.

“Masalah ini amat membimbangkan kerana kanak-kanak yang obes mempunyai risiko tinggi untuk mendapat penyakit tidak berjangkit (NCD) seperti diabetes mellitus dan tekanan darah tinggi pada usia muda selain berkemungkinan menjadi orang dewasa obes.

“Keadaan ini seterusnya mendedahkan mereka untuk

menghadapi masalah kesihatan kronik lebih awal yang boleh menjejaskan produktiviti mereka,” katanya.

NCD DAN COVID-19

Sepertimana negara lain yang turut bimbang, Malaysia juga tidak terkecuali daripadanya kerana lebihan berat badan mahupun obes, kedua-duanya merupakan faktor risiko utama yang sering dikaitkan dengan penyakit kronik NCD seperti diabetes mahupun kardiovaskular.

Masalah NCD di Malaysia semakin meruncing kerana dilaporkan sebelum ini ia dikesan antara penyebab utama kematian pramatang berikutan purata jangka hayat rakyat Malaysia tidak dapat ditingkatkan, hanya mencapai sekitar usia 75 tahun.

Jangka hayat sudah tersekat untuk satu dekad berbanding negara lain berikutan penyakit NCD turut sama membawa komplikasi seperti darah tinggi sinonim serangan jantung mahupun diabetes akan berakhir dengan kegagalan buah pinggang.

Jadi, bayangkanlah sekiranya kanak-kanak yang obes itu sudah didiagnos dengan penyakit NCD di awal usia dan tidak mengawalinya dengan baik, tidak mustahil akan terdedah dengan pelbagai komplikasi berkaitan dengannya yang bukan sahaja mengganggu kualiti kehidupan bahkan juga kematian.

Perihal ini mendapat perhatian kerajaan apabila Menteri Kesihatan Datuk Seri Dr Adham Baba ketika membentangkan tinjauan NHMS 2019 dipetik berkata, seorang daripada lima

orang dewasa di Malaysia atau kira-kira 3.9 juta orang berumur 18 tahun ke atas menghidap diabetes.

Penemuan ini merisaukan kerana prevalens diabetes di negara ini didapati meningkat kepada 18.3 peratus daripada 13.4 peratus, pada tahun 2015. Di samping itu, dapatan NHMS 2019 juga menunjukkan sejumlah 49 peratus penghidap kencing manis tidak pernah diperiksa atau didiagnos menghidap penyakit tersebut.

Kerajaan memandang serius permasalahan ini kerana menanggung beban kewangan besar rawatan. Kerajaan dilaporkan sebelum ini menampung kos rawatan hemodialisis berjumlah RM2.2 bilion setahun bagi 50,000 pesakit buah pinggang yang menjalani rawatan di hospital kerajaan.

Dianggarkan kos untuk seorang pesakit menjalani rawatan itu sebanyak tiga kali seminggu sekitar RM44,000 setahun.

Sememangnya, begitu banyak komplikasi kesihatan buat mereka yang obes apatah lagi jika disahkan positif COVID-19 dan mempunyai rekod NCD. Kumpulan ini berdepan risiko komplikasi kesihatan lebih dahsyat malah turut berisiko membawa maut sekiranya tidak mendapat rawatan secepat mungkin.

Sepertimana kata Ketua Pengarah Kesihatan Datuk Dr Noor Hisham Abdullah, lebih 80 peratus daripada jumlah kes kematian bagi kes COVID-19 adalah kalangan mereka yang ada NCD.

Sekiranya risikonya begitu menggerunkan, mengapa kita masih lagi belum sedar diri? — Bernama